

Fecha: 08-01-2026  
 Medio: La Estrella de Chiloé  
 Supl.: La Estrella de Chiloé  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Proyecto de bienestar activo beneficio a 25 adultos mayores de la península de Lacuy

Pág. : 6  
 Cm2: 221,3  
 VPE: \$ 136.566

Tiraje: 2.800  
 Lectoría: 8.400  
 Favorabilidad:  No Definida



SE TRABAJÓ EN SESIONES SEMANALES.

## Proyecto de bienestar activo benefició a 25 adultos mayores de la península de Lacuy

Se incluyó a usuarios de Quetalmahue, como de las postas Guabún y Nal.

**C**on una alta participación y resultados positivos en la funcionalidad de sus participantes, finalizó el Proyecto de Bienestar Activo para el Adulto Mayor, iniciativa desarrollada durante 2025 por el Cesfam Quetalmahue, comuna de Ancud, y financiada a través del Fondo de Cuidados Comunitarios del Servicio de Salud Chiloé.

El proyecto estuvo dirigido a personas mayores de la península de Lacuy, incluyendo usuarios de los sectores de Quetalmahue, postas Guabún y Nal, respondiendo a la escasa oferta de actividades recreativas y de estimulación existentes en el territorio.

La iniciativa promovió la actividad física, el bienestar emocional y la participación social como ejes centrales para mejorar la calidad de vida y fomentar el envejecimiento activo.

**FRECUENCIA**  
 En total, se realizaron 12 talleres entre los meses de octubre y diciembre, con una frecuencia semanal, beneficiando directamente a 25 pobladores. El programa contempló dos talleres por jornada: gimnasia dirigida y adaptada, y estimulación cognitiva, ejecutados gracias a una alianza con la Fundación Chilwe, cuyos profesionales actuaron como monitores.

Jesús Sánchez, coordina-

dor del proyecto, explicó que la propuesta surgió a partir del envejecimiento progresivo de la población y problemáticas asociadas como la pérdida de funcionalidad, la dependencia y los problemas de memoria. "En base a eso, junto al Comité de Salud del sector diseñamos este proyecto enfocado en prevenir y abordar esas situaciones", indicó.

Uno de los principales resultados fue la mejora en la funcionalidad de los participantes, evaluada mediante el Senior Fitness Test.

"Todos mejoraron al menos tres de los seis aspectos medidos, lo que se traduce en mayor autonomía para actividades cotidianas", señaló Sánchez, destacando además la huella social generada y el interés de los usuarios por conformar una agrupación de adultos mayores. ☺



**Todos mejoraron al menos tres de los seis aspectos medidos, lo que se traduce en mayor autonomía".**

Jesús Sánchez,  
 coordinador del proyecto.